7 Wochen Zeit mit... MIR!

Dein Begleiter durch die Fastenzeit

Selbstcoaching-Tools der MUTmacherei

CHRISTINE PRÄUER

Gemeindereferentin
Jugendseelsorgerin an der Kath. Jugendstelle im Dekanat Giesing / Bereich München Süd-Ost
Chorleiterin "Chor für junge Musik" in St. Bruder Klaus

MARTIN B. HÄRTL

M.Sc. Psychologie
Jugendreferent an der Kath. Jugendstelle Landshut
Karriere- und Life-Design-Coach
Facilitator & Business-Trainer
Berufungscoach (WaVe) in Ausbildung

SYLVIA SCHEIFLER

Dipl. Pädagogin
Jugendreferentin an der Kath. Jugendstelle Berchtesgadener Land
Outdoortrainerin
Gestaltpädagogin, IGB
Fachkraft für tiergestützte Pädagogik (Uni Wien)
Berufungscoach (WaVe) in Ausbildung

VERONIKA PUMMERER

Diakonin
Sozialpädagogin (FH)
Jugendreferentin bei der Evangelischen Jugend im Dekanat Traunstein
Musik- und Bewegungspädagogin

VERONIKA KOCH

Jugendreferentin an der Kath. Jugendstelle Traunstein
Dipl. Betriebswirtin (FH)

MUTmacherei

Inhalt

Einleitung 4
Wichtige Hinweise 6
Digitale Angebote 7
Fastenbuddy 8
Innere Vorbereitung 8

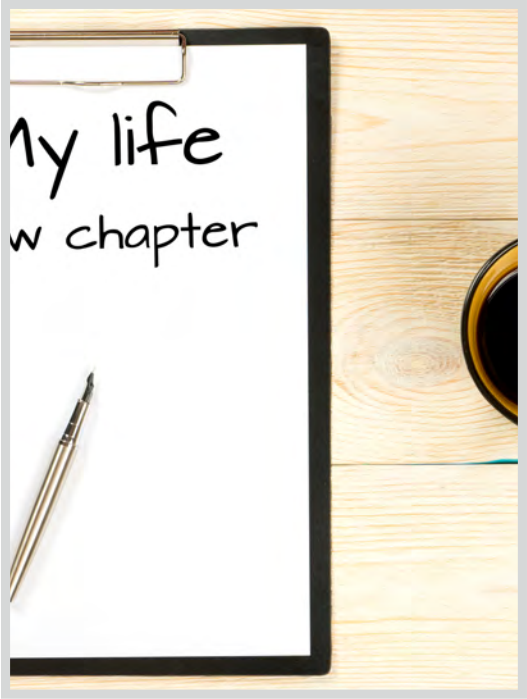
Schaffe die besten Bedingungen für Dich und Deine Zeit mit Dir! 10
Morgenroutine und Co. 11
Dankbarkeits-Liste 12
Herzensgebet 12
Tagebuch 13
Erwartungen 14
Affirmationen & Intentionen 14
Übung: einen Tag wertfrei leben 16

THEMA I: Vergangenheit
Wie ich ICH geworden bin?
Impuls 18
Einführung 19
Phänomen Zellgedächtnis 20
Fluss des Lebens 21
Was ist Deine Geschichte? 24
Heldenreise 25
Verletzung & Vergebung 28

THEMA II: Gegenwart
Das Jetzt ist der einzige Moment, den ich leben kann
Impuls 30
Einführung 31
Heilfasten 32
Gehmeditation 35
Body-Scan 36
Bewegte Achtsamkeit 38
Rad des Lebens 39

THEMA III: Zukunft-
Wohin willst Du gehen?
Impuls 42
Einführung 43
Was möchtest Du zum Blühen bringen? 44
Wer willst Du sein in dieser Welt? - Visionboard 45
Prototyping 46

Abschluss 47



Impressum

Erzbischöfliches Jugendamt
München und Freising

Herausgeber
Diözesanjugendpfarrer
Richard Greul
USt-ID: DI 811510756
www.eja-muenchen.de

Foto- und Illustrationsnachweis
Design & Layout: Sylvia Scheifler,
Christine Präuer,
Veronika Pummerer
Illustrationen: www.canva.com
Fotos: Canva und Pixabay
Druckerei: Connected Skills OHG
Traunstein

Einleitung

HERZLICH WILLKOMMEN

Das Fastenheft #MEtime will in den nächsten sieben Wochen bis Ostern Dein Begleiter sein.

Hier findest Du viele Ideen und Tools zum Ausprobieren.

Es ist eine Einladung an Dich, Deiner Persönlichkeit und Deinen Lebensstrategien Aufmerksamkeit zu schenken.

Du findest hier Denkanstöße zur Unterstützung Deiner persönlichen #MEtime, eine bunte Mischung aus Audio-, Video-, Schreib-, Bewegungs- und Körperimpulsen. Ein Heft für alle Sinne.

Jeden Montagabend kannst Du Dich mit uns und anderen Weggefährt/innen über Zoom zu Deinen Erlebnissen und Erfahrungen in Deiner #MEtime-Fastenzeit austauschen.

Und dazu warten dort kleine Überraschungen und Bonusinhalte auf Dich.

Das Heft, das Djetzt in der Hand hältst, ist die Essenz des Projektes #MUTmacherei,

Die Themen und Methoden kommen aus unserer Praxis und liegen uns am Herzen. Wir haben sie selbst oder mit Gruppen erpobt und möchten sie Dir gerne weitergeben.

Unser Motto:
Hab MUT und schwimm gegen den Strom.
Mach die Zeit der reduzierten Kontakte zu Deiner Chance.

Du kennst die #MUTmacherei noch nicht?

Schau hier vorbei und lerne unser Projekt kennen: *www.junge-erwachsene-muenchen.de/mutmacherei*

Es warten noch viele andere Themen auf Dich...

Was uns wichtig ist!

- Es ist Deine Zeit! Such Dir aus #MEtime aus, was zu Dir passt und gestalte Dir eine erfüllte Fastenzeit!
- Mach nur so viel wie Du kannst! Wir geben Dir ganz viele Ideen an die Hand. Letztendlich entscheidest Du, wie viel Du im Moment schaffen willst.
- Mit diesem Heft hast Du alles was Du für Deine persönliche #MEtime brauchst.
- Du findest in Deinem Heft auch Hinweise auf digitale Ergänzungen: z.B. Videos zum Gebrauch des Heftes, kleine Impulse für zwischen-durch, Zoom-Calls zum Austausch,

Das sind alles Angebote für Dich.

Wichtige Hinweise

Um Dich voll und ganz auf Deine #MEtime einlassen zu können, erhältst Du hier noch ein einige Hinweise zum Gebrauch Deines Fastenheftes und zur inneren Einstellung und Vorbereitung:

Das Heft hat vier Schwerpunkte, die eine unterschiedlich Bearbeitungszeit haben:

- Aschermittwoch 17.2. bis Sonntag 21.2.2021:
  Schaffe die besten Bedingungen für Deine #MEtime
- Montag 22.2. bis Sonntag 7.3.: erstes großes Thema:
  Wie ich ICH geworden bin?
- Montag 8.3. bis Sonntag 28.3.: zweites großes Thema:
  Das JETZT ist der einzige Moment, den ich leben kann.
- Montag 29.3. bis Sonntag 4.4.: drittes großes Thema:
  Zukunft - wohin willst Du gehen?

- Du kannst den zeitlichen Vorschlag annehmen oder Deine eigene Zeit-einteilung finden.

  Wir empfehlen Dir allerdings Deine #MEtime gut zu planen.

  Stöbere doch vorab schon einmal durch das Heft und plane Dir Zeiten in Deinen Kalender ein, vielleicht sogar mit Erinnerung,

- oder plane Dir jeweils zu Beginn des Themas Deine Zeiten für die verschie-denen Impulse ein.

Wir möchten Dir jetzt schon ankündigen, dass wir in der *Woche vom 8.3.2021 eine Woche Heilfasten* eingeplant haben.

Wenn Du das gerne mitmachst, solltest Du Dir die Woche nicht so sehr mit Arbeit/Uni/Schule zuplanen, um noch mehr freie Zeiten für Dich zu haben.

Heilfasten ist eine Reinigung und Stärkung für den Körper, die ihm Einiges abverlangt. Fünf Tage lang wirst Du keine feste Nahrung zu Dir nehmen, die Tage davor und danach gibt es reduzierte und spezielle Kost.

Es lohnt sich bereits jetzt auf die Heil-fastenseite zu schauen und die ersten kleinen Vorbereitungen zu treffen.

Wenn Du es in der geplanten Woche nicht schaffst, ist es durchaus ok, es in einer anderen Woche zu machen: Du entscheidest wann bzw. ob es gut für Dich ist.

Digitale Angebote

Hier findest Du die geplanten Termine der Zoom-Calls mit dem
Team der MUTmacherei:

Zugangslink zu diesen Zoom-Calls:
https://kurzelinks.de/metime

- Montag 22.2., 19.30 Uhr -21 Uhr:
  Auftakt-Call, Kennenlernen und Einführung Thema I
- Montag 1.3., 19.30 Uhr - 21 Uhr:
  Austausch zu Thema I
- Montag 8.3., 19.30 Uhr- 21 Uhr:
  Einführung Thema II und Heilfasten
- Montag 15.3., 19.30 Uhr- 21 Uhr:
  Austausch Thema II und Erfahrungen Heilfasten
- Montag 22.3., 19.30 Uhr. - 21 Uhr:
  Austausch und weitere Impulse zu Thema II
- Montag 29.3., 19.30 Uhr - 21 Uhr:
  Einführung Thema III
- Montag 31.3., 19.30 Uhr - 21 Uhr:
  Live und gemeinsam ein Visionboard gestalten
- Montag 12.4., 19.30 Uhr - 21 Uhr:
  Gemeinsamer Abschluss-Call

Zusätzlich bieten Seelsorger/innen des Erzbischöflichen Jugendamtes - *inspiriert durch die #MEtime* - **ein digitales Gesprächsangebot für alle an, die gerne geistliche Impulse aus der Bibel in ihr Leben holen wollen.**

- im Zeitraum vom 23.2. bis 6.4.:
  Immer dienstags von 19:30 - 21 Uhr

Zugangslink zu diesen Zoom-Calls:
https://kurzelinks.de/meTime-spirituellerAustausch

Fastenbuddy

Zu zweit ist man weniger allein...

Wir laden Dich ein Dir einen Fastenbuddy zu suchen.

Als Buddyteam seid ihr dann gegenseitig für euch und euer Vorhaben verantwortlich. Da kann von regelmäßigen Erinnerungen, über Nachfragen wie es dem/der anderen geht bis zu einem gemeinsamen Erarbeiten der Themen, alles dabei sein.

Gut ist, wenn Du einen zuverlässigen Buddy hast, auf den Du Dich verlassen kannst und der Dir auch mal den Rücken stärkt, Dich motiviert, antreibt und einfach nur da ist.

...oder auch: Zu zweit geht alles leichter.

Innere Vorbereitung

Es ist schön, dass Du Dich auf diese Reise machst. Auf eine Reise in Deine Vergangenheit, in Deine Gegenwart und in Deine Zukunft. Dieses Heft und die regelmäßigen Zoom-Treffen werden Dich auf Deiner ganz eigenen Reise während Deiner #MEtime begleiten und unterstützen.

Eine Reise braucht Vorbereitung und Planung. Auch bei dieser Reise ist es gut, vorbereitet zu sein.

Allerdings ist es nicht nötig, jetzt einen Koffer zu holen und zu packen.

Vielmehr geht es um Deine innere Vorbereitung. Deine Bereitschaft Dich einzulassen auf eine Reise zum Mittelpunkt deines ICH. Sei es Dein vergangenes, Dein gegenwärtiges, Dein zukünftiges ICH. Du wirst allen dreien im Laufe deiner #MEtime begegnen.

Hier haben wir für Dich einen Koffer gepackt mit Anregungen für Deine persönliche Vorbereitung auf Deine #MEtime.

Hier ist Platz für Deine Notizen zur inneren Vorbereitung:

.....

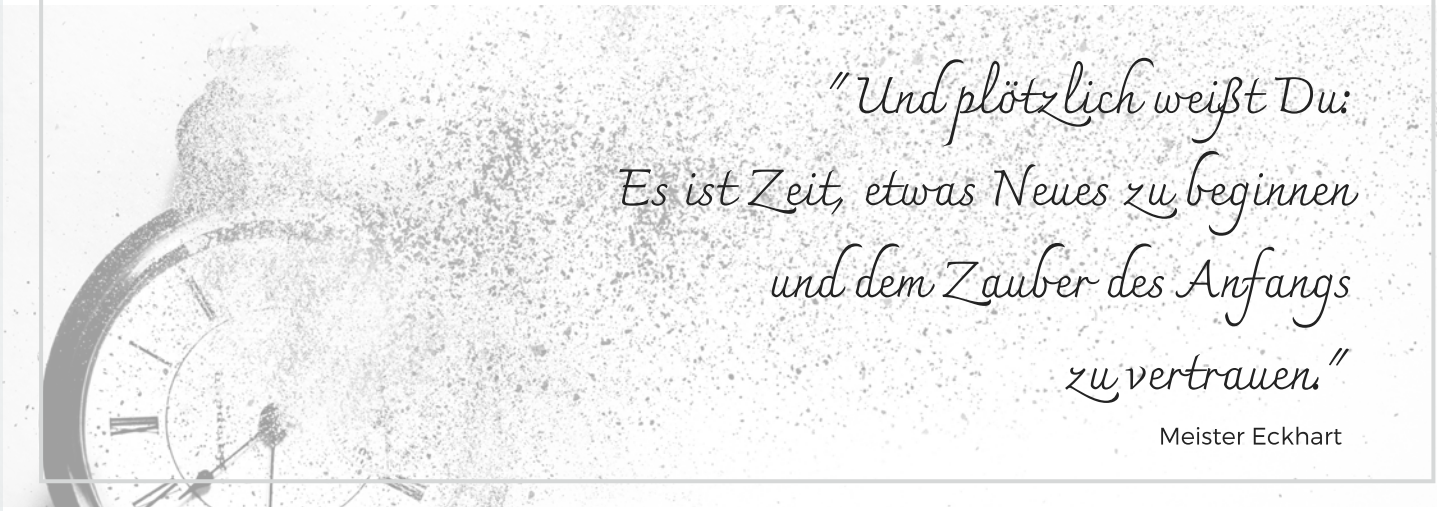
.....

.....

.....

.....

Schaffe die besten Bedingungen für Dich und Deine Zeit mit Dir!



Der Zauber von etwas Neuem kann sehr beflügelnd sein - und dann holt uns oft der Alltag ein und alles läuft wieder im alten Trott.

Du hast Dich für dieses 7-wöchige Projekt mit Dir entschieden, Bewahre Dir Deine anfängliche Euphorie. Sie ist ein kostbarer Schatz für diese lange Zeit.

Beginne damit, Dir die besten Bedingungen für Deine persönliche Entwicklung zu schaffen.

Plane Deine #MEtime, als würdest Du eine Verabredung mit jemand anderem haben, der Dir sehr am Herzen liegt!

Die Zeit und die Auseinandersetzung mit Dir sollte nicht nebenher passieren, wenn Du einmal ein freies Zeitfenster in Deinem Alltag findest. Wann hast Du die meiste Ruhe, um die Übungen im Fastenheft #MEtime ungestört machen zu können?

Triff ein paar hilfreiche Vorbereitungen!

An welchen Ort kannst Du Dich gut zurückziehen, um ungestört bei den Übungen aus diesem Arbeitsheft zu sein? Wen möchtest Du über Deine #MEtime-Zeiten informieren, damit es nicht zu Störungen kommt, die Dich aus dem Konzept bringen?

"Verrückt ist der, der immer die gleichen Dinge tut, aber andere Ergebnisse erwartet" (unbekannt)

Ver-rücke deinen Alltag und entwickle eine Routine, die zu Dir passt!

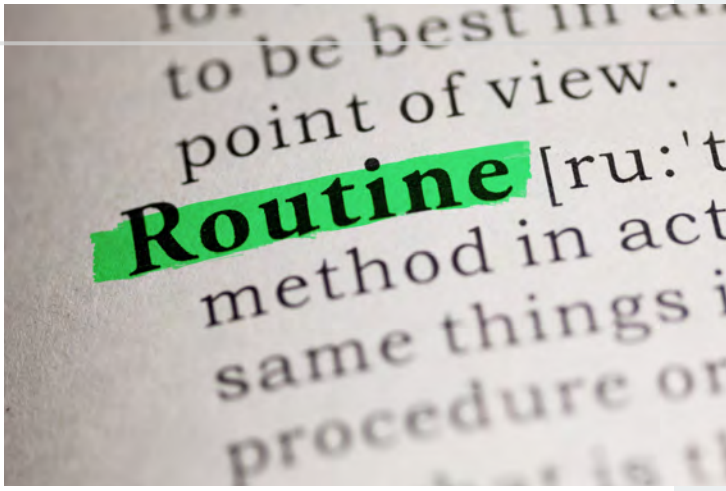
Wenn Du eine Veränderung in Deinem Leben haben möchtest, brauchst Du neue Gewohnheiten und Abläufe. Sei neugierig, probiere einmal etwas aus und integriere es als feste Routine in Deinen Tag.

Morgenroutine und Co.

Je nach Typ bevorzugen manche eine Morgenroutine, bei der sie früher aufstehen und die gewonnene Zeit dafür nutzen, bewusst Impulse für den Tag zu setzen, um die Weichen dahingehend „richtig“ zu stellen.

Andere hingegen schließen den Tag lieber mit einer festen Routine am Abend ab.

Natürlich kann man auch diese persönliche Zeit auf beide Zeitpunkte aufteilen.. Das ist am effektivsten.



Die nächsten Tage bis zum ersten Thema (Start am Montag) kannst Du für Dich nutzen, um Unterschiedliches auszuprobieren.

Finde heraus, was Dir am besten liegt und wann diese Routine für Dich am einfachsten in deinen Alltag integrierbar ist.

Und mach eine feste, nicht verhandelbare und nicht verschiebbare, Gewohnheit daraus!

Statte Dich für Deine Zeit mit Dir aus!

Wenn Du möchtest, kannst Du Dir auch ein extra Notizbuch für diese Zeit besorgen, in dem Du Deine Gedanken je nach gewählter Tagesroutine festhalten kannst.

Damit Du es gerne zur Hand nimmst, kann es wichtig sein, dass Du es optisch zu DEINEM Buch machst.

Ein normales Notizheft, wie aus dem Schulalltag bekannt, ist weniger einladend persönliche Gedanken darin festzuhalten.

Dankbarkeits-Liste

Forscher/innen im Feld der positiven Psychologie - die sich darum dreht, was Menschen glücklich macht - haben schon vor langer Zeit herausgefunden, dass Dankbarkeit einer der größten Faktoren für Lebensglück ist.

"Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind."
(Francis Bacon)

Laut Emmos-Studie (2002) konnte gezeigt werden, dass Menschen, die täglich notierten, wofür sie dankbar waren, zufriedener mit ihrem Leben waren und sich zudem auch noch gesünder fühlten.

Wir laden Dich ein, Dir in den nächsten Wochen einmal täglich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um Dir zu notieren, für was Du so alles dankbar bist.

Das können auch ganz kleine Dinge sein. Wenn Du bewusst schaust, wirst Du sicher immer etwas finden.

Und Du wirst sehen, es ändert Deinen Blick auf die Welt.

Herzensgebet

Das Herzensgebet *(oder auch Jesusgebet)* ist eine alte Form des kontemplativen Betens.

Von den heute bekannteren Formen lässt es sich am ehesten mit Meditation und Mantra rezitieren vergleichen. Durch die Konzentration auf den Atem und die immer gleichen kurzen Wort gelingt es, sich auf die Gegenwart zu fokussieren und zur Ruhe zu kommen.

Als Worte des Gebetes werden meist die Worte *„Jesus Christus - erbarme dich meiner"* oder auch nur der Name *„Jesus - Christus"* als Mantra benutzt.

Dabei wird beim Einatmen der erste Teil gedacht oder gesprochen, beim Ausatmen dann der zweite.

Zu Beginn sind 5 bis 10 Minuten eine gute Zeit zum Üben. Stell Dir einen Timer, setz Dich aufrecht hin und vertiefe Dich in Stille in diese Worte.

Wenn es Dir gut tut, kannst Du diese Übung auch über den Tag verteilt immer wieder wiederholen, wenn Du gerade etwas Zeit hast.

"Mein liebes Tagebuch..."

Als Teenie habe ich das sehr regelmäßig gemacht, Tagebuch schreiben. Seitenlang habe ich aufgeschrieben was damals Aufregendes - oder auch nicht - in meinem Leben passiert ist. Heute mache ich es noch auf Reisen und inzwischen mit einem 5-Zeilen-Tagebuch für fünf Jahre.

Regelmäßiges Schreiben über persönliche Erlebnisse, Gedanken und Gefühle eröffnet neue Wege und Möglichkeiten, und trägt zu einer bewussteren Lebensgestaltung bei.

Ich möchte Dich einladen, dies in den nächsten sieben Wochen und vielleicht darüber hinaus auch auszuprobieren.

Du brauchst dafür: 1 kleines Notizheft oder Tagebuch, täglich morgens oder abends fünf Minuten Zeit, einen schönen Stift und dich selbst.

"Jeden Tag passieren tausend winzige Ereignisse, und wenn du nicht aufpasst, wenn du nicht vorsichtig bist, wenn du sie nicht einfängst und dafür sorgst, dass sie zählen, könntest du es verpassen. Könntest du dein ganzes Leben verpassen."

(Toni Jordan, Schriftstellerin)

Du kannst täglich die gleichen Fragen beantworten. Zum Beispiel:

- *Wie ist meine Stimmung heute?*
- *Was würde den Tag heute wundervoll machen?*
- *Was hat den Tag heute zu einem guten Tag gemacht?*

Oder Du nimmst die fünf Zeilen und schreibst einfach drauf los.

Schreiben entlastet die Seele, kreiert Erinnerungen und gibt uns die Möglichkeit uns selbst und unser Leben aus der Distanz heraus zu betrachten, uns selbst zu reflektieren.

Weiter Tagebuch-Routinenideen:

- *6-Minuten-Tagebuch:* Morgens und abends jeweils 3 Min. vorgefertigte Fragen beantworten.
- *5-Jahres-Tagebuch:* Eine Seite für jeden Tag, die sich Jahr für Jahr wiederholt.
- *Minuten-Tagebuch:* Schreibe jeden Morgen eine Zeile, in der Du Deinen inneren Zustand ausdrückst und abends eine weitere Zeile, mit der Du den Tag zusammenfasst.
- *Journaling:* Es gibt fertige Bücher mit Reflexions- und Impulsfragen.

Mein Tag wird, wie ich ihn mir erwarte!

Wenn ich meinen Tag mit einer bestimmten Erwartung beginne, wird sich diese auch erfüllen! Warum? Weil ich für all das andere blind bin.

Das glaubst Du nicht?

Dann mach bitte diesen kurzen Test und lass Dich überraschen: *„Whodunnit?* Findest Du den Mörder?
https://www.youtube.com/watch?v=aMp62OoD8KI

Bitte nicht vorher weiterlesen!

„Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind, wir sehen sie so, wie wir sind."

Anaïs Nin

Hast Du den Mörder entlarvt?

Hast Du dabei all die vielen kleinen Veränderungen wahrgenommen? Oder warst Du mit Deiner Aufmerksam nur bei der Mördersuche und dadurch abgelenkt?

"It`s easy to miss something you are not looking for!!!" heißt es in einer Achtung-Radfahrer-Kampagne.

So geht es uns meistens: Wir nehmen nur einen Bruchteil von all den kleinen Wundern um uns herum wahr, weil wir das Leben durch unsere Erwartungen – oder unsere Nicht-Erwartungen - begrenzen!

Affirmationen & Intentionen

Um die vielen kleinen - aber feinen - Begegnungen und Erlebnisse sehen zu können, die sich so ganz zufällig nebenher ergeben, kann es helfen sich eine Intention oder positive Affirmation für den Tag zu geben.

Damit legst Du fest, welche Erwartung, welche Haltung Du mit in den Tag nimmst und die Ereignisse um Dich herum wahrnimmst und bewertest.

Eine Intention ist eine absichtsvolle Handlungserklärung und beinhaltet das, was ich erreichen möchte.

Zum Beispiel:

- *Heute erlebe ich zahlreiche Momente großer Zufriedenheit*
- *Ich erhalte alles, was ich für meine Aufgabe benötige im richtigen Moment*

Positive Affirmationen hingegen sind kraftvolle und stärkende Aussagen über Dich selbst und das Leben.

Die regelmäßige Wiederholung von Affirmationen hilft Dir dabei, Dein Unterbewusstsein auf eine neue, positive Selbstwahrnehmung einzustellen.

- *Mein Tag verläuft leicht und einfach.*
- *Ich fokussiere mich auf meine Stärken und Fähigkeiten.*
- *Ich bin mutig und voller Vertrauen.*
- *Ich blicke liebevoll auf mich selbst.*
- *Ich verdiene Erfüllung, Glück und Freude in meinem Leben.*
- *Ich gestalte mein Leben nach meinen Vorstellungen.*
- *Ich vertraue meinem Weg – jeden Tag ein bisschen mehr.*
- *Ich bin getragen und behütet.*

Meine Lieblings-Affirmation lautet:

"Das Leben ist FÜR mich!"

Wenn etwas *(auf den ersten Blick)* nicht so läuft, wie ich es erhoffe, dann bin ich *(auf den zweiten Blick)* neugierig, was das Leben noch für eine andere Möglichkeit bereit hält.

Denn: Ich bin überzeugt davon, das Leben meint es gut mit mir - egal was passiert.

Viele Information und Ideen zu dem Thema "Affirmationen & Intentionen" findest Du auch im Internet.

Lass Dich inspirieren und fühle, welche Sätze Dir guttun.

Formuliere 3 kraftvolle Affirmationen oder Intentionen, die Dich in den nächsten Wochen begleiten und unterstützen dürfen:

→ .....

.....

→ .....

.....

→ .....

.....

Wiederhole diese Sätze jeden Morgen und am besten noch jeden Abend kurz vor dem Einschlafen.

Stell Dir dabei vor, wie du diese Affirmation bereits lebst und verknüpfe sie mit so vielen positiven Gefühlen, wie Du kannst.

Lebe einen Tag lang wertungsfrei!

Alte und vorgefasste Bewertungen und Glaubenssätze beeinflussen unsere Wahrnehmung und letztendlich sind sie es, die uns das Leben schwer machen oder eben leicht – nicht die Dinge an sich.

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinung, die wir von den Dingen haben."
Epiktet

Deswegen ist es so wichtig, dass Du Dir deine Bewertungen und Meinungen über die Welt und über Dich selbst bewusst wirst!

Beginne heute damit so durch die Welt zu gehen, als würdest Du alles *zum ersten Mal* sehen, hören, fühlen, erfahren oder denken.

Stell Dir vor, Du würdest ohne jegliche Bewertung durch die Welt gehen, so als wäre alles neu!

Sei heute ein neugieriger Forscher, der das erste Mal durch Dein Leben geht und bewerte nichts!

Sollten sich Gedanken einschleichen, so sag Dir das Mantra:

"Nichts was ich sehe, hat wirklich eine Bedeutung!"

Was sind Deine Erkenntnisse am Tagesende:

Welche Möglichkeiten ergeben sich dadurch, dass Du die Welt ohne Bewertung betrachtest? Welche Erfahrungen konntest Du dadurch machen? Welche Bewertungen musst Du aufgeben, um die Veränderung in Dein Leben zu ziehen, die Du Dir wünschst?

.....

.....

.....

.....

Weitere Ideen können sein...

- *laufen*
- *Yoga*
- *tanzen*
- *visualisieren von Zielen*
- *Etwas Inspirierendes lesen*
- *geführte Meditation durchführen*
- *für den Tag eine To-Do-Liste schreiben*
- *beten – Verbindung mit Gott*
- *Gymnastik*
- *kleiner Spaziergang in der Natur bewusst genießen*

Probiere unsere Vorschläge aus und finde eine Morgen- bzw. Abendroutine die zu Dir passt!

Welchen Gedanken könntest Du häufiger denken?

.....

Welche neue Routine möchtest Du einführen?

.....

Welche Gewohnheit könntest Du weglassen?

.....

Was könntest Du Neues lernen?

.....

Was kannst Du grundsätzlich tun, um Dich in Deine Kraft zu bringen?

.....

"Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt."
Mahadma Ghandi

Wie ich ICH geworden bin?

"Es war einmal..."

Jeder von uns hat seine persönliche Lebensgeschichte, gefüllt mit vielen freud- und leidvollen Kapiteln.

All diese Erfahrungen prägen deine Einstellung zum Leben, beeinflussen deine Werte und dein Handeln.

Diese Prägungen aus der Vergangenheit lassen dich in vorgegebenen, reflexartigen Mustern denken und handeln.

Du selbst merkst dabei meistens nicht, dass deine Reaktionen auf alten Mustern beruhen und mit dem JETZT wenig zu tun haben. Früher waren diese Mechanismen für dich wichtig und sinnvoll.

Hier ein Beispiel: *Ein Kind wird von den Eltern immer gerügt, sobald es versucht deren Aufmerksamkeit zu gewinnen. Als Reaktion darauf lernt es sich möglichst unauffällig zu verhalten.*

So schützt sich das Kind und findet seinen Platz in der Familie.

Auch als Erwachsener verhält sich diese Person sehr zurückhaltend und kann nicht für ihre Themen und Interessen einstehen.

Dieses Verhaltensmuster läuft völlig unbewusst ab und kann deshalb auch nicht durchbrochen werden.

Du wusstest schon, dass Prägungen aus deiner Lebensgeschichte dich so beeinflussen?

Wusstest Du auch, dass viele der vergangenen Erlebnisse auch jetzt noch körperlich deutlich spürbar sind? So kann z.B. dein Herz heftig zu klopfen beginnen, wenn Du ein bestimmtes Lied hörst, weil in deinem tiefsten Inneren eine längst vergangene Erfahrung emotional damit verknüpft ist.

Phänomen Zellgedächtnis –

und wie es unbewusst immer noch in Dir wirkt!

Wissenschaftler vermuten, dass alle Erfahrungen und Erlebnisse – egal ob gut oder schlecht – im Körper, sprich in den Muskeln, Knochen, Organen und im Bindegewebe gespeichert werden.

Du kannst das Zellgedächtnis auch erleben, z.B. wenn Du einen Geruch aus der Kindheit in die Nase bekommst, tauchen Bilder, ja sogar Gefühle und Stimmungen auf.

Oder Du erzählst eine Geschichte, die Dich DAMALS sehr bewegt hat. Dabei spürst Du JETZT dieselbe innere Berührtheit in Deinem Körper, wie im Moment des Ereignisses, gleichgültig wie lange es zurückliegt. Dann wirst Du wahrscheinlich auch wie damals reagieren.

Was in Deinem Zellgedächtnis an Erlebnissen und Erfahrungen gespeichert ist, beeinflusst Dich unbewusst heute noch.

Hast Du Dir bisher dazu noch keine Gedanken gemacht, wirkt sich bei Dir der negative Teil Deiner Erfahrungen bis heute unbewusst aus. Er sorgt z. B. dafür, dass Du Dich aus lauter Gewohnheit dauernd übernimmst, oder Dich in die „Falschen“ verliebst.

Der erste große #MEtime-Schritt geht daher in Deine Vergangenheit.

Denn wenn Du in etwas Neues hineinwachsen möchtest, in Deine ganze Kraft kommen möchtest, in Deine Selbstwirksamkeit, dann bedeutet das immer, dass Du wie ein Schmetterling aus dem Kokon kommen und ihn hinter Dir lassen musst.

Es wird Dinge geben, bei denen es sinnvoll ist, sie abzustreifen, weil sie bisher vielleicht verhindert haben, dass Du Deine Flügel, Deine Talente und Wünsche, voll ausbreiten kannst – und das ist ok, denn: *alles hat seine Zeit!*

Es ist wichtig, in diesem Kokon heranzuwachsen, denn darin bilden sich diese Flügel.

Aber dann kommt die Zeit, in der es notwendig ist, diesen Kokon zu verlassen, um fliegen zu können.

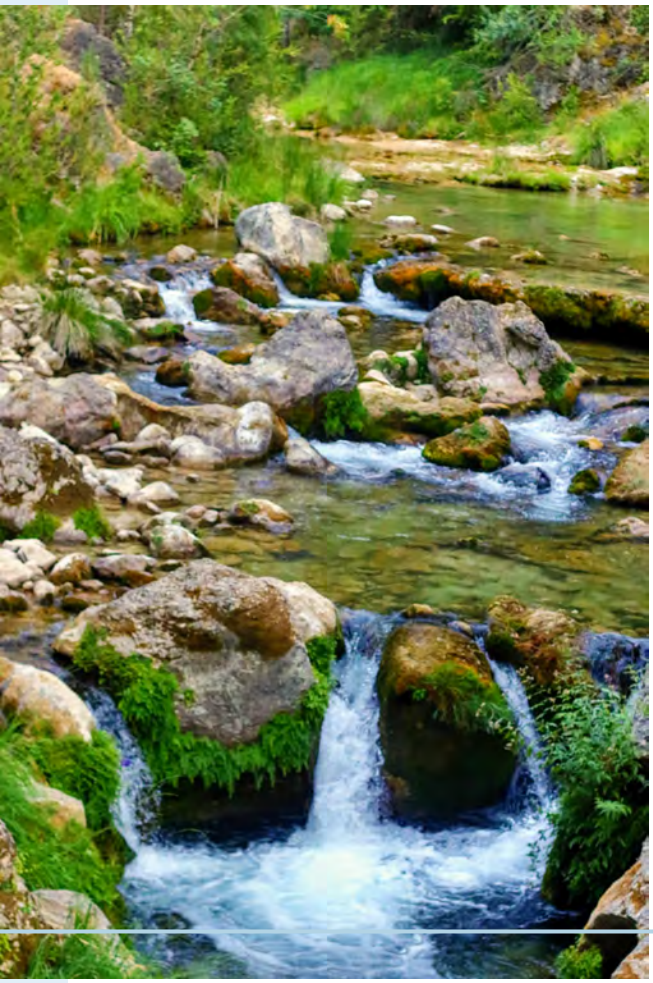
Der Fluss des Lebens

Wenn man das Leben so betrachtet, gibt es verschiedene Bilder und Metaphern, die einem dazu in den Sinn kommen können.

Ein Lebensfaden, der gesponnen wird, oder auch ein Lebensbaum, der von den Wurzeln in die Krone wächst.

Eine philosophische Betrachtungsweise im alten Griechenland war „pantha rei“, was übersetzt „alles fließt“ bedeutet.

So laden wir Dich ein, Dein Leben in der folgenden Übung einmal als Fluß zu betrachten.



"Mein Lebensfluss würde sofort verebbnen, würde sich nicht durch Gottes Gnade die Wahrheit ihren ewigen, neuen Weg ebnen"

David Stefen Kiser PX

Deine Aufgabe ist es nun, Dein Leben bis zu diesem Zeitpunkt als einen Fluss zu malen.

Fragen, die Dich dabei leiten können, sind zum Beispiel:

- *Wo und wie ist Deine Quelle? In welcher Umgebung liegt Dein Ursprung?*
- *Welche Einflüsse haben Wasser zu Deinem Fluss hinzugefügt?*
- *Wo gab es Zweigungen oder Abflüsse aus dem Hauptstrom?*
- *Welche Hindernisse oder Steine hast Du umspült?*
- *Wo gab es Stromschnellen oder Zeiten von viel Bewegung im Fluss? Wo eher ruhige Gewässer?*
- *Was war zu den verschiedenen Zeiten in der Umgebung Deines Flusses?*
- *Wie haben diese Umgebung den Lauf des Flusses verändert?*

Gerne kannst Du Dir auch weitere Elemente überlegen, die für Dich in das Bild des Lebensflusses passt.

Mein Fluss des Lebens

Betrachte zuletzt noch einmal das Gesamtbild.
(Wenn Du willst, kannst Du Deinen Fluss auch mit einem lieben Menschen teilen und Dich mit ihr/ihm über Deinen Fluss austauschen.)

Was fällt Dir an Deinem Fluss auf? Welche Erkenntnisse nimmst Du für Dich mit?

Was ist Deine Geschichte, die Du von Dir erzählst?

Was in Deinem Leben passiert, kannst Du nicht immer beeinflussen. Du kannst aber bestimmen, wie Du damit umgehst. Deine Perspektive auf Dein Leben ist entscheidend.

Wenn Du Deine Erfahrungen bewertest und nach Deinen Glaubenssätzen einordnest, werden sie Teil Deiner Lebensgeschichte. Sie kann Dich entweder begraben oder beflügeln.

Die meisten Lebensgeschichten erzählen vom Mangel. Wenn Du diese weitererzählst, hältst Du sie als Mangelgeschichte dauerhaft lebendig.

Hast Du in Deiner Geschichte eine Opferrolle?

Dieser Standpunkt bringt auf den ersten Blick große Vorteile mit sich:

- *Ich bin nicht schuld!*
- *Die Erfahrung zeigt mir, das wird eh nichts! Deshalb brauche ich mich erst gar nicht anzustrengen!*

Du beziehst Dich immer auf die gleichen Ereignisse und kannst so nicht wahrnehmen, ob es auch andere Erfahrungen gibt.

Sieh Dir Deinen Fluss des Lebens noch einmal an:

Was / welche Situation in Deiner Vergangenheit war nicht optimal für Dich?

.....

Welche Erkenntnisse / Rückschlüsse hast Du für Dich daraus gezogen?

.....

*Welchen **Vorteil** bringt Dir dieser alte Glaubenssatz?*

.....

*Welchen **Nachteil** hast Du durch diesen alten Glaubenssatz?*
Welche Erfahrungen sind Dir mit dieser Haltung nicht möglich?

.....

Du willst eine *gute* Geschichte erzählen?

Wir machen mit Dir einen Exkurs in das Storytelling. Denn…

Jede Lebensgeschichte ist eine kleine Heldenreise!

Die Heldenreise

Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell entdeckte eine Gemeinsamkeit bei allen Naturvölkern: Sie lernen durch das Erzählen kraftvoller Geschichten, Mythen und Sagen. Diese haben ein wiederkehrendes, inhaltliches Muster.

Wir nennen es heute die Heldenreise. Sie ist seit Jahrzehnten Grundlage für Kinofilme, Romane, Storytelling… .

Svenja und Uwe Walter beschreiben das sehr ausführlich in ihrem Ebook *„Die Heldenreise – von der Herausforderung gute Geschichten zu erzählen und die eigene Berufung zu leben“*.

Darin beschreiben sie anschaulich die einzelnen Stationen bzw. Stufen, die eine Heldin/ein Held durchläuft.

Wir haben diese Ausführung gekürzt und auf unserer Homepage hinterlegt.

Wir bitten Dich es zu lesen, damit Du die folgenden Fragen besser verstehen und Deine Lebensgeschichte durch die Heldenreise aus einem neuen Blickwinkel sehen kannst.

https://www.junge-erwachsene-muenchen.de/mutmacherei/archiv?no_cache=1#c11645

Schreibe Deine Geschichte neu!

Nutze Deine Vergangenheit für Dich!

Betrachte sie aus dem Blickwinkel einer Heldin/eines Helden, der davon erzählt, wie sie/er auszog, um nach der Prüfung mit dem Elixier wieder zurückzukehren.

Du musst dafür keine Ereignisse verändern. Ändere nur die Perspektive.

Stell Dir vor, Du würdest als weise Frau, als weiser Mann, voller Güte und Wissen auf Deine Vergangenheit schauen.

- *Wozu haben Dir Deine einzelnen Erfahrungen gedient?*
- *Was macht Dich zum Helden Deiner Geschichte?*
- *Welche Fähigkeiten haben Dich in Deiner Persönlichkeit wachsen lassen?*

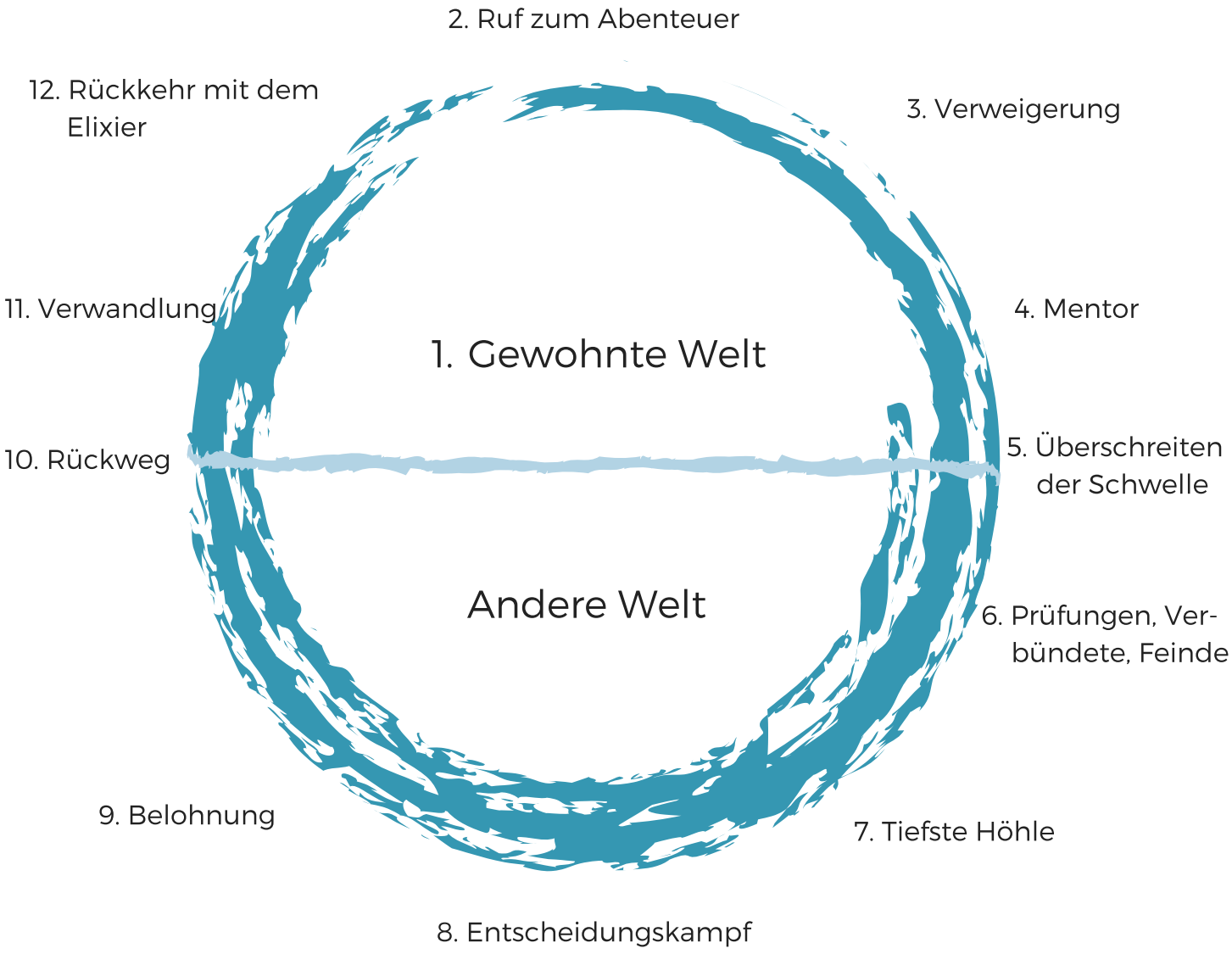
"Jeder Mensch hat einen Traum, den er gerne leben möchte, z.B. eine bestimmte Aufgabe in seinem Leben. Mach Dich auf den Weg, tritt Deine Reise an. Und dann komm wieder. Nicht als der, der Du sein könntest, sondern als der, der Du bist.
Das Privileg Deines Lebens ist es, Du selbst zu sein."

Joseph Campbell

Überprüfe Deine Geschichte, die Du Dir immer wieder erzählst, mit der "Heldinnen/Helden-Brille" und beantworte diese Fragen im Heldenreise-Zyklus.

- *Was war eine der größten Prüfung in meinem Leben?*
- *Welcher Ruf hat mich über mich selbst hinauswachsen lassen?*
- *Welche Gedanken/Ängste/Personen haben mich zögern lassen und meinen Aufbruch in Frage gestellt?*
- *Welche wichtigen Wegbegleiter / Mentoren hatte ich an meiner Seite?*
- *Wie sah der konkrete Schritt über die Schwelle aus? Was habe ich getan?*
- *Was waren Prüfungen in der Orientierungsphase? Wer war Freund? Wer war „Feind"?*
- *Was ging in meinem Entscheidungskampf verloren? Welche Überzeugung/Vorstellung habe ich zurückgelassen?*
- *Welche Veränderung macht mich zur/m Heldin/Held? Was nehme ich aus dieser Geschichte für mich als positive Erkenntnis mit?*

Heldenreise-Zyklus



Verletzungen & Vergebung

Eine Vielzahl von Studien haben belegt, dass neben Dankbarkeit Vergebung die wichtigste Handlung ist, um ein glückliches und vor allen Dingen auch selbstbestimmtes Leben zu führen. Vergebung befreit uns von der Schwere, die wir manchmal über Jahre mit uns durch das Leben tragen.

Solange wir an Vorwürfen und Schuldzuweisungen festhalten, geben wir der anderen Person die Macht über das eigene Wohlbefinden.

Wir geben die Verantwortung für uns selbst ab und nehmen einen Opferstandpunkt ein.

Solange wir mit einem Vorwurf an das Leben, an die eigenen Eltern, den/die Partner/in oder sogar an uns selbst durch das Leben gehen, hält uns immer etwas in der Vergangenheit fest.

Zu vergeben bedeutet nicht, das, was passiert ist, für gut zu befinden!

Vergeben bedeutet in erster Linie, deshalb zu vergeben, damit Du wieder frei bist!

Solange Du an Deinen Vorwürfen festhältst, bezahlst Du weiterhin den höchsten Preis: nicht ganz glücklich sein zu können. Du bleibst weiterhin in Deiner Vergangenheit hängen.

Lass die Vergangenheit los, damit Du endlich wieder Deine Flügel ausbreiten kannst!

„Jemand anderem Vorwürfe zu machen,
ist wie selbst Gift zu trinken, in der Hoffnung daran, dass der andere stirbt"
Gandhi

Gegen wen trägst Du noch einen Vorwurf mit Dir herum und warum? Was hätte in Deinem Leben nicht passieren dürfen? Wo hast Du das Gefühl, dass Dich das Leben verraten hat? Von wem wurdest Du verlassen oder verletzt?

.....

.....

Welche Auswirkung hat dieser Vorwurf auf Dich, auf Dein Leben und auf die Beziehung zu dieser Person, wenn Du weiterhin an diesem Vorwurf festhältst?

.....

.....

Was wäre im Leben anders, wenn Du Deinen Vorwurf loslässt und vergibst? Welche Freiheit ergibt sich dadurch? Wie fühlst Du Dich, wenn Du diesen Vorwurf loslässt?

.....

.....

Klopf Dich frei!

Die Emotional Freedom Technique (EFT) wurde von dem Amerikaner Gary Graig entwickelt und ist eine unglaublich effektive Methode, die durch die Kombination von Akupressur und Neurologie energetische Blockaden innerhalb von kürzester Zeit auflösen kann.

Diese Methode basiert auf der Annahme der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie geht davon aus, dass in unserem Körper unterschiedliche Energiebahnen (Meridiane) verlaufen. Traumatische Erlebnisse können diese blockieren.

Durch das Stimulieren (Klopfen) bestimmter Akupunkturpunkte auf den Meridianen, in Kombination mit bestimmten Sätzen, können die Blockaden aufgelöst werden.

Probier es einfach selbst aus! Dafür haben wir einen Link zum Erklär-Video von Laura Malina Seiler gesetzt. Sie zeigt EFT zum Thema "Angst & Sorge".

Wenn Du gerne ein anderes, negatives Gefühl bearbeiten möchtest, so kannst Du dieses Gefühl statt "Angst" ersetzen. Wichtig dabei ist, dass Du Dein Thema so konkret und kurz wie möglich formulierst!

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=X7xWp62N64E

Ho'oponopono

Ho'oponopono ist ein altes hawaiianisches Vergebungsritual, das von den Kahunas (Schamanen) angewandt und überliefert wurde.

Sie gingen davon aus, dass alle Menschen miteinander verbunden sind.

Das Ritual besteht aus vier Sätzen:

- *Es tut mir leid (ich nehme das Problem an).*
- *Bitte verzeih mir (wenn ich Dich oder andere bewusst oder unbewusst verletzt habe).*
- *Ich liebe Dich (ich liebe mich und Dich bedingungslos. Ich sehe das Göttliche in Dir).*
- *Danke (dass ich das Problem erkennen und heilen durfte).*

Falls Du Probleme in Deiner Familie, in Deinem Freundeskreis oder auf dem Arbeitsplatz hast, sprich die vier Sätze immer und immer wieder für Dich, bis Du in Deinem Herzen fühlst, was Du sagst.

Statt zu streiten, Recht haben zu wollen, oder in die Opferrolle zu schlüpfen, entwickelst Du Mitgefühl für andere und für Dich selbst. Vielleicht kannst Du nach einiger Zeit feststellen, dass Deine Beziehungen harmonischer geworden sind.

„Herr, gib mir die Kraft, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann;
die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann
und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden."

Friedrich Christoph Oetinger

Das Jetzt ist der einzige Moment, den ich leben kann.

"Was vor uns liegt und was hinter uns liegt,
sind Kleinigkeiten zu dem,
was in uns liegt.
Und wenn wir das, was in uns liegt,
nach außen in die Welt tragen,
geschehen Wunder".

(Henry David Thoreau)

Was passiert, wenn ich dem JETZT keine Bedeutung gebe? Mit zu vielen Themen beschäftigt bin?

Auch wenn Du viele Momente des Tages unaufmerksam verstreichen lässt, lädt Dich der nächste Augenblick ein, ganz da zu sein.

Hier findest Du Übungen und Anregungen, die Deine Sinne für den Moment schärfen und Dir helfen bewusst im Hier und Jetzt zu leben.

Wie kann das gehen?

Wirf einen Blick auf Deine mentale Verfassung, weil ein gesunder Geist Dich stärkt.

Schau auf Deinen Körper. Ein gesunder Körper trägt dich durch dein Leben.

Beschäftige Dich mit Deinen Lebensbereichen. So kannst Du entdecken, was in Deinem Leben gut passt und wo Du Dir Veränderung wünscht.

Was brauchst Du dafür:
Neugierde, Offenheit, Zeit, Durchhaltevermögen.

Setze Dich selbst während der #MEtime nicht unter Leistungsdruck und schraube Deine Erwartungen nicht zu hoch.

Freue Dich über jeden kleinen Schritt, der Dich weiterbringt.

Heilfasten - rundum eine Erneuerung für Deinen Körper

Wusstest Du, dass das Fasten uns Menschen angeboren ist?

Schon immer gab es Zeiten im Laufe der Geschichte, an denen wir Menschen freiwillig oder unfreiwillig ohne Nahrung auskommen mussten. Trotzdem sind wir nicht verhungert.

Das ist doch eine gute Nachricht!

Wir laden Dich ein, diese Woche in der #MEtime Heilfasten auszuprobieren.

Du bist noch skeptisch, ob Du das durchhältst?

Dann kommen hier ein paar Facts, Tipps und Tricks für Deine Heilfastenkur:

Wusstest du, dass.....

- *fasten Kosmetik von innen ist?* Fasten dient nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Schönheit...
- *fasten Dein persönliches Wachstum fördert?* Wenn Du eine Woche Fasten durchgehalten hast, kannst Du mächtig stolz auf Dich sein. Es ist regelrecht ein Selbstbewusstseins-Booster...
- *fasten Deine Lebenweise nachhaltig verändern kann?* Die Fastenerfahrung ist auf verschiedenen Ebenen so tiefgreifend, dass sie schon viele Menschen dazu geführt hat, ihre Lebensweise dauerhaft zu verändern. Denn wer die Erfahrung gemacht hat, dass man auch ohne feste Nahrung mehrere Tage überleben kann, wird sensibel dafür, wie wenig wir eigentlich zum Leben brauchen...
- *fasten die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern kann?* Du musst keine Angst haben, dass Du während der Fastenwoche Deine Leistungsfähigkeit verlierst. Im Gegenteil, Du kannst während des Fastens auch weiter trainieren...
- *fasten Deine Kreativität und Dein Denken fördert?*

"Ein voller Bauch studiert nicht gern."

heißt es im Volksmund

Er hat Recht, denn wenn der Organismus nicht mit der Verdauung beschäftigt ist, steht dem Gehirn mehr Energie für Denkleistungen zur Verfügung. Du kannst während des Fastens also getrost auch geistig und künstlerisch arbeiten. Es kann Dich auch bei Entscheidungen, Sinnsuche und Problemlösungen unterstützen.

Jetzt geht's ans Eingemachte!

Im Folgenden findest Du einen Entwurf, wie Du Deine Fastenwoche einteilen kannst.

Wichtig zu wissen ist:
Für fünf Tage Heilfasten brauchst Du 2-3 Entlastungstage zur Vorbereitung und 3-4 Aufbautage nach dem Fastenbrechen.

- **Entlastungstage:** Verzichte so gut es geht auf eiweißhaltige Nahrung und reduziere Deine Nahrungsmenge. Am besten ernährst Du Dich vegetarisch und kaufst schon einmal alle Lebensmittel ein, die Du für die Fastentage benötigst.
- **Fastentage:** Klassischerweise fastet man fünf Tage. An den ersten zwei bis drei Fastentagen ist wichtig, dass Du nach dem Aufstehen Deinen Darm mit Bittersalz reinigst und entleerst. Das ist bisschen unangenehm, aber sehr wichtig, damit Du an den Fastentagen kein Hungergefühl hast.
- **Fastensuppe:** Koche Dir nach dem Rezept gleich am ersten Tag eine große Menge der Fastenbrühe. Diese kannst Du als Mittag- und/oder Abendessen einnehmen.
- **Möglicher Tagesablauf:**

  7.00 Uhr Aufstehen, Trocken bürsten, heiße und kalte Wechselduschen, um den Kreislauf anzuregen

  7.30 Uhr Gymnastik, Yoga, Joggen

  8.00 Uhr Frühstückstrunk, Kräutertee Dinkelkaffee (kein Koffein)

  12.00 Uhr Fastenbrühe

  12.30 Uhr ½ - 1 h Ausruhen mit Leberwickel (dazu nehme ein feuchtheißes Handtuch und lege es unter Deinem rechten Rippenbogen auf, darüber eine Wärmflasche und eine Decke/Schal)

  15.00 Uhr Spazierengehen, Sport

  18.00 Uhr Fastenbrühe oder warme Gemüsesäfte

- **Fastenbrechen:** Freue Dich darauf einen Apfel zu dünsten und ihn ganz genüsslich und langsam zu kauen. Das ist auch für die Aufbautage wichtig: Langsam essen und gut kauen!
- **Aufbautage:** Ernähre Dich möglichst vegan, mit viel Gemüse, Dinkelproduktne und leicht verdaulichen Nahrungsmitteln.

Rezeptideen für die Fastenwoche:

Fastensuppe:

Zutaten:

mindestens sieben versch. Gemüse deiner Wahl (z.B.: Zwiebeln, Sellerie, Petersilienwurzel, rote Beete, Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Tomaten, Karotten, Fenchel); Cayenne Pfeffer, Gemüsebrühe/Steinsalz, Galgant, Olivenöl

Zwiebeln in etwas Olivenöl anbraten, restliches Gemüse in Würfel geschnitten hinzugeben und mit reichlich Wasser aufgießen.

Mit Cayennepfeffer, Galgant, Gemüsebrühe/Steinsalz, würzen. Suppe min. 1 ½ Stunden köcheln lassen, je länger desto besser.

Am Ende Gemüse abseihen.

Vor jeder Mahlzeit:
Gewünschte Menge erwärmen. Frische Kräuter grob schneiden und zur Suppe hinzugeben sowie auch einen 1 EL Dinkelschmelzflocken.

Frühstückstrunk:

Zutaten für ein Glas:

1 TL Zuckerrübensirup, Saft von einer frisch gepressten Orange

Zuckerrübensirup in heißem Wasser auflösen und Orangensaft hinzugeben. Schmeckt und wirkt am besten, wenn er heiß ist!

Ingwer-Lemon-Trunk:

(für zwischendurch)

Zutaten für ein Glas:

ca. 1 TL frisch geriebenen Ingwer,
4 TL Honig,
eine Zimtstange oder eine gute Prise Kardamon,
4 TL frisch gepressten Zitronensaft

Geriebenen Ingwer, Honig, Zimtstange und Zitronensaft in ein Glas mit heißem Wasser geben und genießen.

Deine Einkaufsliste zur Fastenwoche:

- Bittersalz (Magnesium-Sulfat)
- Sieben verschiedene Gemüsesorten deiner Wahl
- Cayenne Pfeffer, Galgant
- Frische Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Dill...
- Dinkelschmelzflocken
- Gemüsebrühe und/oder Steinsalz
- Zuckerrübensirup
- Saftorangen
- Olivenöl
- Ingwer
- Honig
- Zimtstangen
- Zitronen

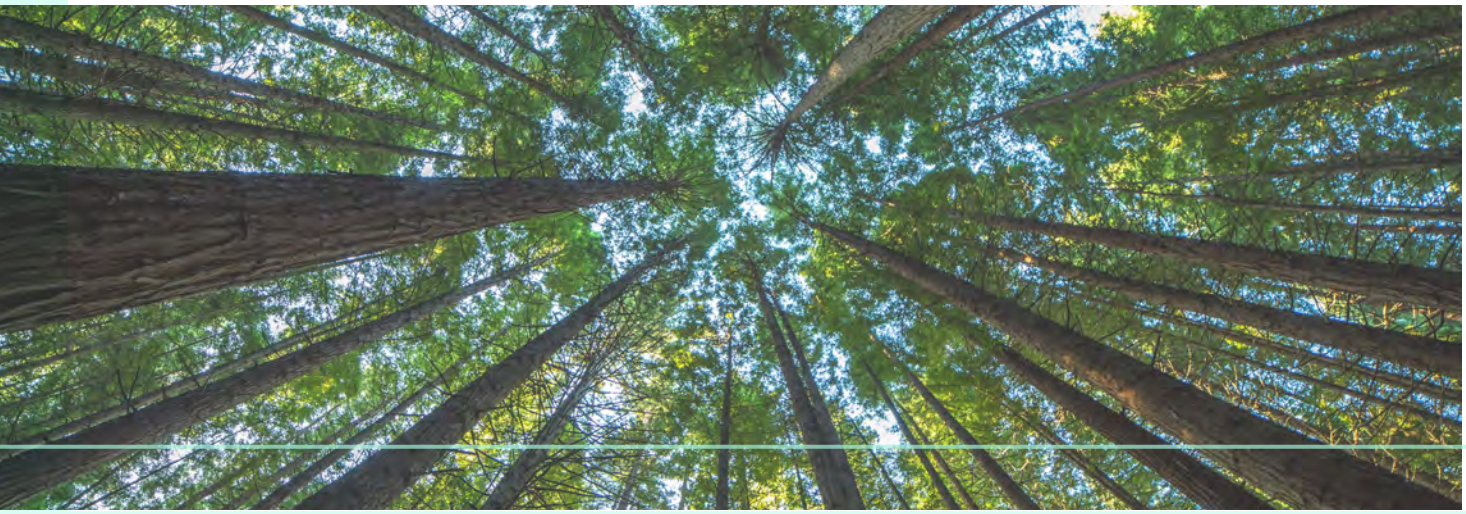
Der Schöpfung Gottes nahe sein,
Geist und Seele auftanken,
in ruhiger Bewegung die Gedanken schweifen lassen.

Dazu bist Du bei der Gehmeditation eingeladen.

Schnapp Dir Deine Wander-/Turnschuhe und Deine Kopfhörer, lad Dir den Podcast runter und lass Dich ein, auf eine geleitete Wanderung oder Spaziergang durch die Natur!

Bringe Deinen Körper durch die Bewegung in Verbindung mit Deinen Geist durch die Gedankenimpulse.

Vielleicht magst Du danach Deine Gedanken kurz notieren oder Dir Deine eigene Sprachnachricht aufnehmen, um sie nicht zu verlieren.



BodyScan

Der BodyScan ist eine Möglichkeit Deinen Körper auf liebevolle Weise neu kennenzulernen.

In achtsamer Aufmerksamkeit wird bei dieser Übung jede Stelle Deines Körpers von den Zehen bis zum Scheitel des Kopfes innerlich abgetastet und er-spürt.

Dabei geht es nicht darum sich den eigenen Körper in Gedanken bildlich vorzustellen, sondern in sich hinein zu spüren und Gefühle, Empfindungen und Gedanken wahrzunehmen, aber nicht zu bewerten. Nur wahrzunehmen. Mit einer annehmenden, liebevollen Haltung gegenüber sich selbst.

Sollten Deine Gedanken während der Übung abschweifen, dann hole Dich sanft und liebevoll zurück zu Deinem Atem und setze die Übung fort.

„Eintauchen und die Kostbarkeit des eigenen Körpers spüren"

(Maria T. Kluge)

Du brauchst eine Matte oder eine dicke Decke, bequeme Kleidung und einen warmen Ort, an dem Du Dich sicher und geschützt fühlst.

Am besten wählst Du für Dich eine Zeit aus, in der Du möglichst nicht gestört wirst.

Dann kann es auch schon losgehen!

Wähle eine dieser Audioaufnahmen aus und beginne mit der Übung.

Genieße diese Zeit.

Es gibt nichts anderes zu tun, nichts zu leisten.

Einfach nur hier zu sein. Einfach zu sein...

https://www.achtsamkeit-osterloh.org/de/downloads-meditationen

BodyScan

Wie ist es Dir mit dieser Übung ergangen?

- *Wo konntest Du besonders intensive Empfindungen wahrnehmen?*

  Markiere diese Stellen im Bild bitte mit einer Farbe deiner Wahl.

- *Ist es Dir auch manchmal schwer-gefallen hinzuspüren?*

  Markiere diese Stellen bitte mit einer anderen Farbe.

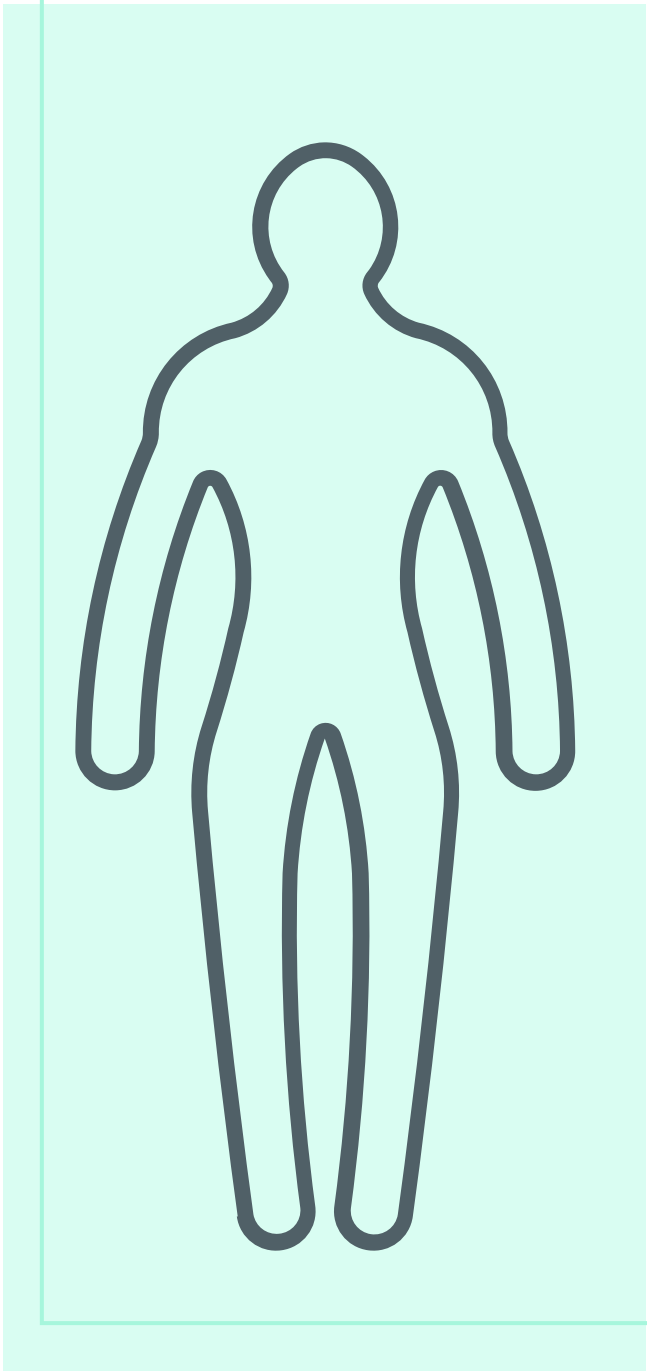
- *Hat Dir die Übung gutgetan und möchtest Du den Body Scan gerne weiterüben?*

  Kreuze oder male entsprechend an.

Es hat mir gut getan, ich übe weiter

Ich bin nicht überzeugt. Ich probiere es nochmal aus

Diese Übung ist für mich nicht geeignet



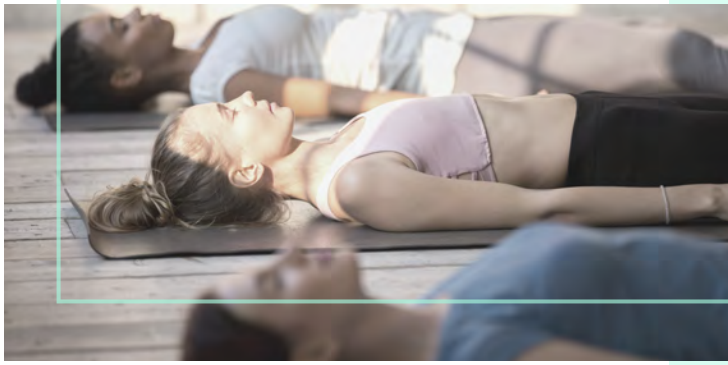
Bewegte Achtsamkeit

Heute wollen wir Deinen Körper achtsam in Bewegung versetzen. Es geht nicht darum Dich sportlich auszupowern. Es soll auch kein Muskelaufbautraining im herkömmlichen Sinn sein.

Es geht darum tief in jede Bewegung Deines Körpers zu spüren. Nimm wahr wie sich Deine Körperempfindungen durch die jeweilige Bewegung verändern.

Spürst Du ein Ziehen oder nimmst Du Verspannungen wahr? Versuche Dich tief in die Bewegung sinken zu lassen. Konzentriere Dich auf die Stellen im Körper, die gerade durch die Bewegung angesprochen werden. Frag Deinen Körper wie sich die Bewegung anfühlt? Entsteht ein angenehmes Gefühl? Kannst Du die Bewegung noch intensivieren? Oder blockiert Dein Körper bei dieser Bewegung?

Dann versuche nichts zu erzwingen. Sondern gehe sanft und liebevoll auf die heutigen Bedürfnisse Deines Körpers ein. Wenn es heute nicht funktionieren sollte – versuche es einfach morgen noch einmal.

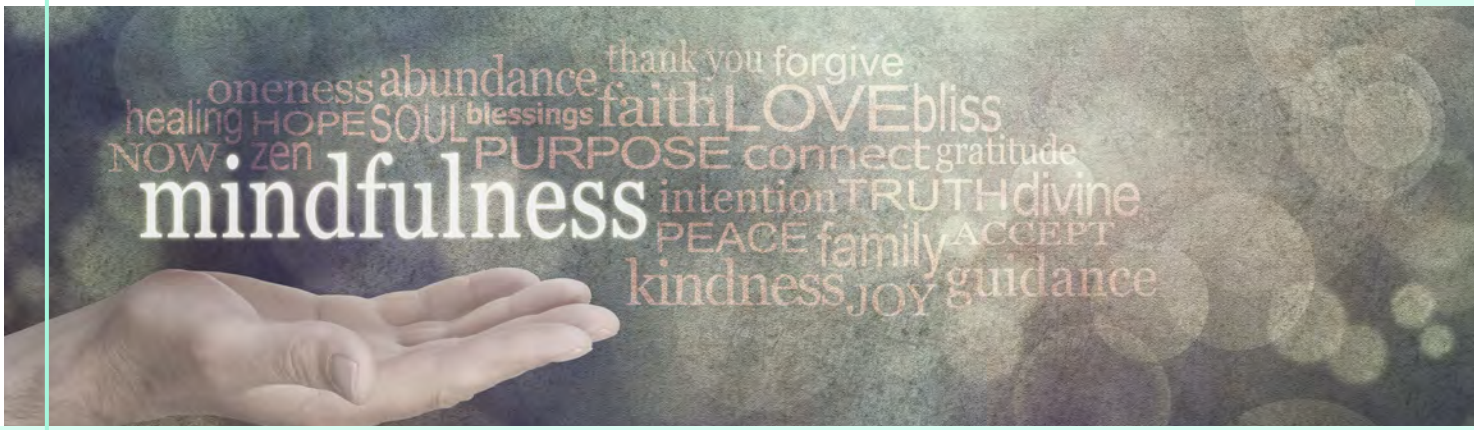


Hier findest Du ein paar Übungsvorschläge:

YouTube - Yin Yoga | Achtsamkeit & tiefe Entspannung | oberer Rücken, Schultern & Nacken

YouTube - Yin Yoga | mit Achtsamkeit tief zur Ruhe kommen | Entspannung für Hüften und Rücken

YouTube - Yin Yoga am Abend | Entspannung & Achtsamkeit | sanfte Abendroutine vor dem Einschlafen



„Es läuft gerade nicht so rund“

...sagt man manchmal, wenn man unzufrieden oder unglücklich ist.

Es fühlt sich dann so an, als gäbe es eine Unwucht im Leben, so ähnlich wie mit einem „Achter“ im Fahrrad-Reifen. Gut fahren kann man damit eher nicht.

Wie läuft es bei Dir gerade?

Mit der Übung *Das Rad des Lebens* kannst Du genauer hinsehen.

Du betrachtest verschiedene Bereiche, die zur Lebenszufriedenheit beitragen und schätzt sie für Dich ein.

Werte Deine Lebensbereiche dabei nicht, sondern achte nur darauf, wie zufrieden Du damit bist.

1. Suche Dir zunächst acht Bereiche aus, die für Dich in Deinem Leben wichtig sind. Welche das sind, ist ganz Dir überlassen,

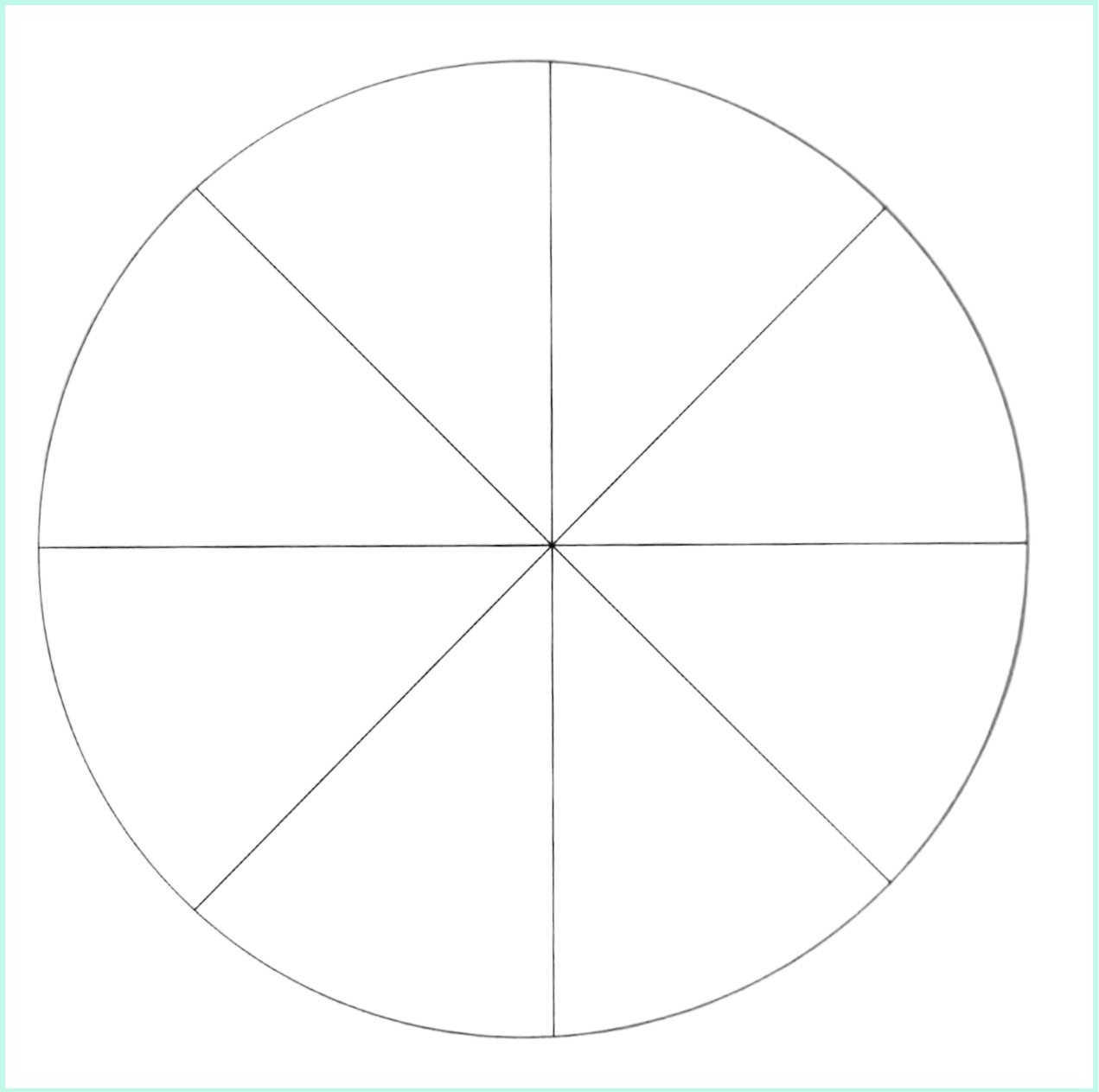
Zum Beispiel: Fitness & Gesundheit, Geld & Arbeit, Familie, Freunde, Liebe & Partnerschaft, Sinn & Spiritualität, Sicherheit, Hobbies, soziales Engagement, Kreativität, Status, Freiheit, Natur, Spaß, Selbstverwirklichung u.v.m

Vielleicht fallen Dir aber auch noch ganz andere Bereiche ein, die speziell in Deinem Leben eine Rolle spielen. Nimm einfach, was immer sich für Dich stimmig anfühlt.

2. Beschrifte nun die acht „Tortenstücke“ des Rades unten so, dass am Rand neben ihnen Deine wichtigen Lebensbereiche stehen.

Male anschließend die zugehörigen Stücke so aus, dass sie Deine aktuelle Zufriedenheit mit dem Thema widerspiegeln.

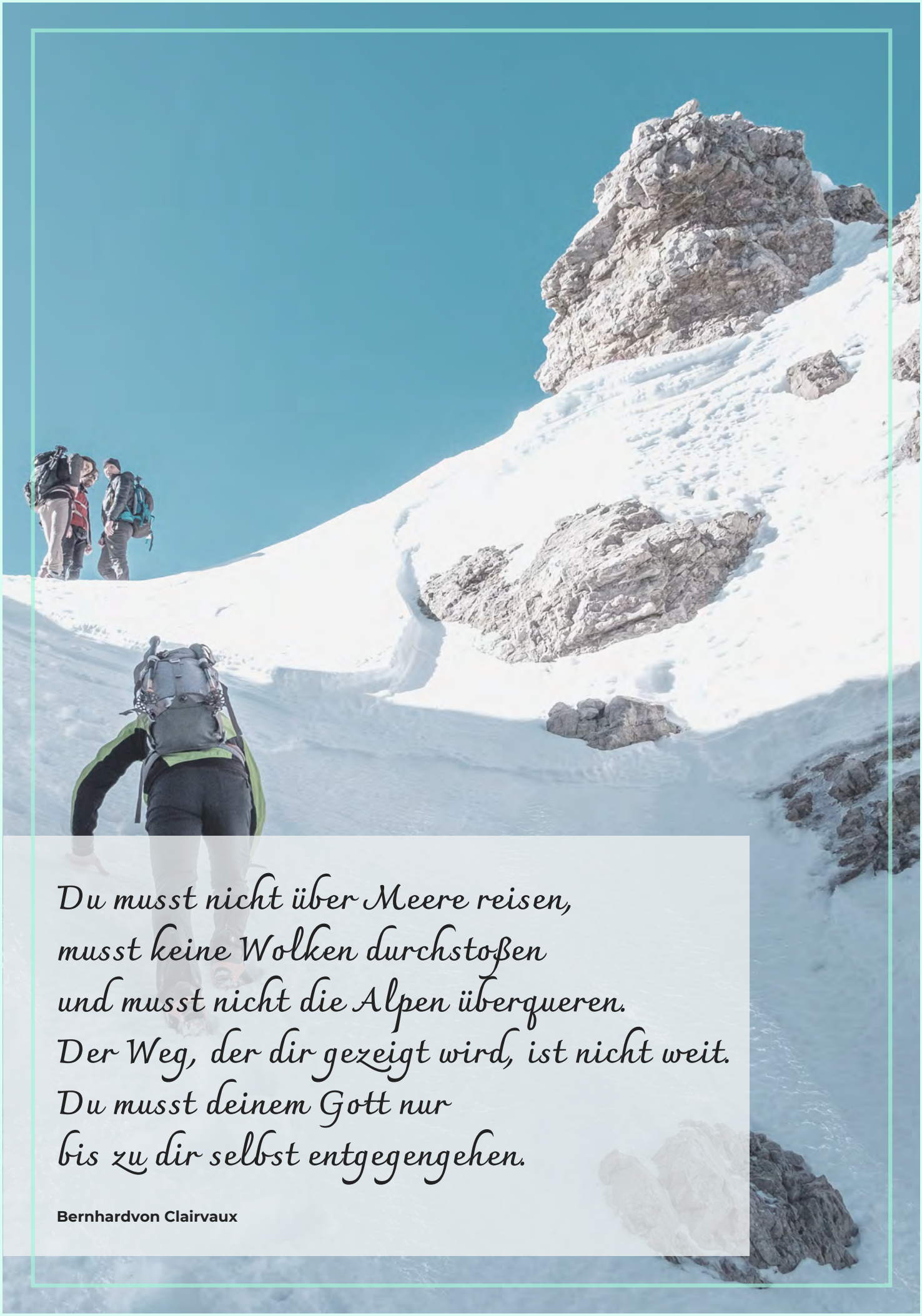
Je mehr von dem Abschnitt bis nach außen ausgemalt ist, desto zufriedener bist Du damit.



3. Betrachte Dir das fertig ausgefüllte Rad einmal im Gesamten.

- *Was fällt Dir auf?*
- *Welche Bereiche sind besonders ausgeprägt?*
- *Welche vielleicht weniger?*
- *Gibt es starke Dellen oder ist Dein Rad rund?*

Du musst erst einmal noch nichts verändern und brauchst nicht zu bewerten. Es ist erst einmal einfach so, wie es ist. In der nächsten Woche wollen wir uns dann mit Zukunft und Veränderung beschäftigen. Dort werden wir die Bereiche noch einmal aufgreifen und das Leben zum Blühen bringen. Doch dazu später mehr...



Du musst nicht über Meere reisen,
musst keine Wolken durchstoßen
und musst nicht die Alpen überqueren.
Der Weg, der dir gezeigt wird, ist nicht weit.
Du musst deinem Gott nur
bis zu dir selbst entgegengehen.

Bernhardvon Clairvaux

Schritt für Schritt

nicht immer nur vorwärts
auch mal zurück
-
manches hinter dir lassen
Neues entdecken

Schritt für Schritt

dich nicht verrennen
mutig auf andere zu
-
nicht überstürzt
einen Fuß vor
den anderen setzten

Schritt für Schritt

deinen eigenen Weg finden
vorwärts kommen

Schritt für Schritt

Zukunft - Wohin willst Du gehen?

Mit dem Ende der Fastenzeit gehen wir auch in eine neue Jahreszeit, den Frühling. Draußen wird es wieder wärmer, die Natur erwacht zu neuem Leben und vielleicht sind auch schon die ersten grünen Triebe und Knospen zu sehen.

Auch für uns ist es Zeit, den nächsten Schritt zu gehen und aufzublühen.

Ein bisschen kann man den menschlichen Wachstumsprozess auch mit dem der Blumen vergleichen.

Da ist ein Kern oder Same, in dem schon die volle Schönheit der Blüte angelegt ist. Doch braucht es positive Umwelteinflüsse, Nahrung und Wärme, damit diese reifen und wachsen kann.

Vor allem braucht es Zeit.

Wir hoffen, dass Du Dir in den letzten Wochen die Zeit nehmen konntest, um Dich mit Deinen Wurzeln und Deiner Gegenwart zu befassen, Dich zu stärken und aufzubauen, so dass Du nun mit ganzer Kraft in den nächsten Schritt gehen kannst. Denn nun ist es Zeit, eine Entscheidung zu treffen, zu Dir zu stehen und zu blühen. Alles, was Du dafür brauchst, trägst Du in Dir.

Die letzte Woche soll deshalb von der Entwicklung von positiven Zukunftsbildern und möglichen Wegen dorthin handeln.

Eine erste Möglichkeit dafür stellt die Lebensblume dar. In diese kannst Du, wie zuvor im Lebensrad, Deine wichtigsten Lebensbereiche eintragen. Doch statt zu schauen, wo Du gerade in ihnen stehst, kannst Du diesmal Deinen Wunschzustand eintragen. Also welchen Stellenwert Du Ihnen für Dein Leben geben möchtest.

Was möchte ich zum Blühen bringen?

Vergleiche, wenn Du damit fertig bist, einmal Deine Blume mit dem Rad:

Wo sind die größten Unterschiede? In welchen Bereichen willst Du also etwas ändern? Vielleicht fallen Dir ja auch schon ganz konkrete Dinge ein, wie Du Deinem Ziel etwas näher kommen kannst? Notiere sie Dir.

Doch auch wenn nicht, bist Du schon allein dadurch, dass Du Deine Aufmerksamkeit auf den Bereich richtest, auf einem guten Weg.

Glaube an Dich und erlaube Dir, aufzublühen.
Denn so verwandeln wir gemeinsam die Welt in ein buntes Blumenmeer.

Wer willst Du sein in dieser Welt?

Male Dir in Gedanken Deine bestmögliche Version aus! Je genauer Dein Bild ist, desto klarer wird Dein Weg sein. Wenn Du Deine Wünsche für die Zukunft kennst, weißt Du unterbewusst auch Deine nächsten Schritte. Deine Aufmerksamkeit wird entsprechend Dinge, Menschen und Gelegenheiten wahrnehmen, die dafür dienlich sind *(erinnere Dich an den Wahrnehmungs-Test am Anfang des Heftes).*

Deine Kraft und Energie fließt dahin wo Dein Fokus liegt.

Gib Deinen Zielen eine Gestalt:
Nimm Dir einen Stapel unterschiedlicher Zeitschriften. Blättere sie durch und schneide alles aus, was Dich anspricht: Bilder, Worte, Zitate...

Ergänze Deine Sammlung gerne mit eigenen Fotos oder Zeichnungen.

Alles, was Dich anspricht und Deine Träume visualisiert, ist willkommen!

Klebe/fixiere Deine Sammlung auf einen festen Karton.

Du hast dazu zwei Möglichkeiten:

- einfach so, wie es Dich optisch anspricht.
- Deine Bilder teilst Du den einzelnen Lebensbereichen zu.

Du entscheidest, ob Du Dein Visionboard zusätzlich noch mit Verbindungslinien, Zeichnungen oder Worten ergänzen möchtest.

Fertig mit Kleben?

Schau Dir Dein Visionboard in Ruhe an. Betrachte jedes Ziel und stell Dir vor, Du hättest es JETZT bereits erreicht...

- *Wie fühlt es sich an?*
- *Was kannst Du wahrnehmen?*

Dieses Einfühlen wird in Deinem Körper abgespeichert. Es ist ein wichtiger Schritt zur Verwirklichen Deiner Träume! Dein Zweifeln im Kopf wird ausgeschaltet. Jetzt kümmert sich Dein Herz um reichlich Aufmerksamkeit für Deine Wünsche.

Finde den perfekten Ort für Dein Zukunfsbild und halte Deine Ziele und Träume im Blick:

die Innenseite deiner Zimmertür,
die Kühlschranktür,
Dein Bildschirmhintergrund....

Wo siehst Du mehrmals am Tag hin?

Da es nicht ausreicht, nur von der besten Version Deines Lebens zu träumen...

Visionen ins Leben bringen

Viele großartige Visionen und Ideen scheitern leider daran, dass nie die ersten Schritte gegangen werden, um sie Wirklichkeit werden zu lassen. Zu viel Risiko scheint damit verbunden zu sein. Oder Du fühlst Dich einfach noch nicht bereit dazu und musst erst noch dies und jenes tun, damit Du auch wirklich starten kannst?!

Die einfache Wahrheit ist leider, dass Du Dich wahrscheinlich nie bereit und zu 100 Prozent sicher fühlen wirst. Die Wahrheit ist auch, dass sich nichts ändern wird, so lange du Deine Vision und Ideen nur im Kopf hast.

In ihrem Buch *„Design your Life“* schlagen Robert Kötte rund Marius Kursawe deshalb das Prinzip des *„Prototyping“* vor, um ins Handeln zu kommen. Dieses Prinzip hat sich zum Grundsatz gemacht, keine „perfekten“ Produkte am Reißbrett zu entwickeln, sondern stattdessen mit einem ersten Entwurf hinaus zu gehen, ihn auszuprobieren und Feedback einzu-holen, um ihn dann weiter zu entwickeln, anzupassen und zu verbessern.

Prototyping - drei Regeln gelten dabei:

Fail often and early: Versuche, „Fehler“ so früh wie möglich zu machen. Denn durch diese Erfahrungen kannst Du Deinen Plan und Dein Vorgehen anpassen und Deiner Vision wirklich einen Schritt näher kommen. Immerhin kannst Du dadurch einen oder mehrere Wege ausschließen, wie es *nicht* funktioniert.

Gut ist besser als perfekt: Im Coaching wird oft von dem „Pareto-Prizip“ geredet. Dieses besagt, dass 20 % deiner Arbeit 80% der Ergebnisse bringen, während die restlichen 80 % für die Perfektion verwendet werden. Doch für Nachbesserungen hast du auch später noch Zeit, wichtig ist erst einmal das Beginnen.

Erst tun, dann denken: Diese Regel geht in die Richtung der vorherigen. Viele Menschen haben den Anspruch, erst alle Details durchgedacht und bis ins Kleinste analysiert zu haben. Ohne Frage hat das Denken und Analysieren auch seinen Wert und hilft Dir Deine Vision zu erreichen. Allerdings muss dafür die Reihenfolge getauscht werden. Also erst etwas ausprobieren und danach reflektieren, analysieren und daraus lernen. *Dabei ganz wichtig: Das neu Gelernte gleich wieder probieren.*

Der Vorteil dieses Prinzip ist, dass Du Dein Leben nicht gleich komplett umkrempeln musst, um die ersten Schritt für Deine Vision zu gehen. Wie wäre es zum Beispiel, einmal Deinen Urlaub für eine Hospitation oder ein Kurzpraktikum in Deinem Traumberuf zu nutzen? Oder Interviews mit Menschen zu führen, die das bereits machen, was Du gerne tun würdest?

Was könnten in Deinen Visionen erste konkrete Schritte sein, die Du schon nächste Woche machen kannst?

FEIERN und den SCHATZ mit nach Hause nehmen

Frohe Ostern!
Jesus ist auferstanden. Das Licht ist in die Welt gekommen, die dunklen Tage sind überwunden und es ist Zeit zu feiern!

In den letzten Wochen bist Du durch einen intensiven Prozess gegangen, hast Dich selbst besser kennengelernt und viel an Dir gearbeitet.

Jetzt ist Zeit Dir auf die Schulter zu klopfen, Also lass die Korken knallen, verabrede Dich mit Deinem Fastenbuddy oder mach ein Date mit Dir selbst aus und genieße, was Du geschafft hast.

Unser Tipp:
Gönne Dir eine Woche Pause und mache #MEtime-Urlaub, bevor Du dieses Heft noch einmal öffnest. Wenn es noch Themen gibt, an denen Du weiterarbeiten möchtest, ist dann der richtige Zeitpunkt dafür.

Du kannst auch all die Dinge, die Du über Dich entdeckt hast, wie Schätze bergen und hier auf der letzten Seite in die Schatzkiste schreiben. Das sind die Kostbarkeiten für Dein wunderbares Leben.

In der Bibel heißt es: *Joh 10,10: Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.*
Jesus ist zu uns gekommen und hat uns erlöst, Du hast Dich über sieben Wochen mit Deinem Leben beschäftigt und die Fülle in Dir entdeckt. Jesus trägt Dich, will Dieses Leben in Fülle für Dich und begleitet Dich auch in schwierigen Zeiten. **Frohe Ostern! Alles Gute für diesen Weg und Gottes Segen, wohin auch immer Dich Deine Schritte lenken!**

Dein Team der MUTmacherei

Jeden Menschen gibt es
nur einmal auf unserer Erde.
Dass Du da bist, ist kein Zufall, denn Gott
hat DICH gewollt und wunderbar erdacht!

Durch Deinen Charme, Deine Stärken
und Talente bereicherst Du die Menschen um Dich.
In dieser Fastenzeit kannst Du Dich auf das Abenteuer
einlassen, diese Seiten an Dir neu zu entdecken.

Mach Dich auf den Weg, Deine persönliche Geschichte
anzuschauen, auf Deine innere Stimme zu hören und
Deine Träume und Visionen zu entdecken.

Und dann geh los und bring Dein Licht
in diese Welt!

Selbstcoaching-Tools der

MUTmacherei

Katholische Jugendstelle im Berchtesgadener Land

Katholische Jugendstelle im Landkreis Traunstein

EVANGELISCHE JUGEND im Dekanat Traunstein

Katholische Jugendstelle im Dekanat Giesing

katholische jugendstelle landshut
ERZDIÖZESE MÜNCHEN U. FREISING · DIÖZESE REGENSBURG
Talente. Aufbruch. Leben.